お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが
ポイントです。

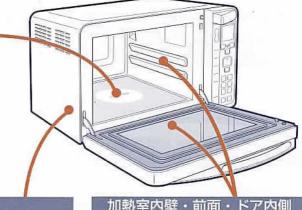
テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
ふきんで取れにくいよごれは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてその部分をこすると、とりやすくなります。
衝撃を加えたり、水をかけないでください。割れる恐れがあります。
割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると火花が出たり、故障の原因になります。

角皿・焼網

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

外　側

やわらかい布でふきとります。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

加熱室内壁・前面・ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
角皿、焼網は、さびることがあります。

テーブルプレートや回りのゴムパッキンを金属たわしや鋭利なものでこすらない。
(割れる恐れ)

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとれにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

- 加熱室上面には抗菌脱臭ブラックコート処理、その他の加熱室前面、両側面(赤外線センサー部は除く)、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

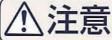
においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、食品を置く位置、容器の使いかたなどは正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。） ●壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿やテーブルプレートを冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（8ページ参照）
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キー押してもスタートしない	➔	ドアを閉めてから約10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。（10ページ参照）
■加熱中「ジージー」と音がする	➔	インバーターの作動音です。
■加熱中または終了後に「コト、コト・・・」と音がする	➔	赤外線センサーが食品を検知するための作動音です。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と オーブン （予熱なし）のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（10ページ参照）
■終了音の音色が切り替わった	➔	ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。（10ページ参照）
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。（39ページ参照）
■表示窓に「　」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約５秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔	とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替はできません。

次ページにつづく ▶

つづき 故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■加熱してもすぐに止まる →	テーブルプレートが熱い場合、センサーが正しく食品の温度をはかれず加熱をすぐに止めることがあります。ドアを開いて充分冷却するか、手動 レンジ700W(加熱時間設定)で様子を見ながら加熱してください。かたく絞ったぬれぶきんでテーブルプレートを冷やすと早く使用できます。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 →	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 →	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。 →	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある →	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■仕上がり設定温度が表示しないまま加熱が終了する →	食品の現在温度は40℃から表示するため、仕上がり設定温度を45℃以下に設定すると食品の温度は表示されません。(10ページ参照)

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて充分に冷却します。(15分～30分)
H03、H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
  (部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(36ページ)の窓口にお問い合わせください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理を依頼されるときは 出張修理

34・35ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL　0120－3121－68
FAX　0120－3121－87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL　0120－3121－11
FAX　0120－3121－34

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区の**お客様相談センター**へ

担当地域	電話番号	所　在　地
北海道地区	011－833－5088	札幌市白石区東札幌２条４－１－１０
東北地区	022－232－5088	仙台市宮城野区扇町１－１－４５
関東・甲信越地区	03－3834－8588	台東区東上野２－７－５（日立家電上野ビル）
中部地区	052－795－5088	名古屋市守山区新守町５９（日立家電新守山ビル）
関西地区	078－431－5088	神戸市東灘区甲南町１－３－８
中国地区	082－231－5088	広島市西区観音新町１－７－１７
四国地区	0877－47－1088	坂出市林田町４２８５－１４３
九州・沖縄地区	092－281－5088	福岡市博多区店屋町７－１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。　－03A－

もくじ 料理編

●印はオート調理です

ゆで野菜 ヘルシー 2 牛乳 メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(ご飯、お総菜などのあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、ゆで野菜 のコツは22ページ、酒は26・29・40ページを参照してください。)

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 6 葉菜 (300g以上は やや強 か 強)	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分～2分20秒
葉菜	白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜 6 葉菜 (300g以上は やや強 か 強)	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g	2分～2分20秒
果・花菜	なす	ゆで野菜 6 葉菜 (300g以上は やや強 か 強)	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒～2分
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜 6 葉菜 (300g以上は やや強 か 強)	小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒～2分
果・花菜	グリーンアスパラガス	ゆで野菜 6 葉菜 (300g以上は やや強 か 強)	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●	200g	1分30秒～2分
果・花菜	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	200g	2分～2分30秒
果・花菜	とうもろこし	ゆで野菜 6 葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	4分～5分30秒
果・花菜	かぼちゃ	ゆで野菜 6 葉菜 強	大きさをそろえて切る。	●	200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 7 根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒～4分
根菜	ごぼう れんこん	ゆで野菜 7 根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	●	200g	3分30秒～4分
根菜	じゃがいも	ゆで野菜 7 根菜	じゃがいも丸ごと2個以上を加熱するときはまとめてラップに包み 強 で加熱し、さいの目切りは 弱 にします。	●	150g	3分30秒～4分
根菜	大根	ゆで野菜 7 根菜	じゃがいも丸ごと2個以上を加熱するときはまとめてラップに包み 強 で加熱し、さいの目切りは 弱 にします。	●	300g	5分30秒～6分
ヘルシー(炒めもの)	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	ヘルシー 炒めもの	49ページ参照	●	標準量	レンジ700W 6～7分
	牛乳 コーヒー	2 牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。½量以下の時は手動調理で。	×	200mL 150mL	約1分20秒

(1mL=1cc)

※野菜の区分けは ……
- 「葉菜」…… ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
- 「果菜」…… なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
- 「花菜」…… カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
- 「根菜」…… じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根などを食用とするもの。

※手動レンジの"加熱時間の決めかた"は26ページを参照します。

肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わります。途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	加熱時間(レンジ200W)	材料	分量	加熱時間(レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	5～7分
薄切り肉	200g	3～4分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)4～5分	切り身魚	1切れ(100g)	3～4分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
※解凍後3～5分そのまま置いて自然解凍します。

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

（　）は予熱ありの加熱時間

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	角皿	加熱方法と加熱時間	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	グラタン	4皿	下段	オーブン 210℃　32～36分(30分)	45
	冷凍グラタン	グラタン	4皿	下段	オーブン 210℃　34～38分(30～34分)	
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	お菓子　クッキー	角皿1枚分	下段	オーブン 160℃　24～26分(約17分) オーブン 160℃　24～26分(約17分)	51
	デコレーションケーキ（スポンジケーキ）	お菓子　ケーキ	直径15cm	下段	オーブン 150℃　35～40分(約35分)	52
		お菓子　ケーキ	直径18・21cm	下段	オーブン 150℃　38～43分(約38分)	
		お菓子　ケーキ　強	直径24cm	下段	オーブン 150℃　46～50分(約46分)	
	チーズケーキ	お菓子　ケーキ　強	直径18cm	下段	オーブン 150℃　48～50分(約47分)	53
	かんたんパン	3かんたんパン	9個分	下段	オーブン 160℃　27～29分(約24分)	58
	レーズンパン セサミパン		各9個分			59
	カレーパン		9個分			63

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動 オーブン で様子を見ながら焼いてください。

※焼きむらが気になるときは、加熱途中（加熱時間の$\frac{1}{2}$ ～$\frac{2}{3}$ を経過してから）で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

食品名 ＼ 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名 ＼ 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	―	―	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量（重量）は表のとおりです。

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ 700W であたためます。

130mL(徳利1本)40〜50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)
50秒〜1分10秒
(1mL＝1cc)

〔ひとくちメモ〕
•徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
•びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。
• レンジ (仕上がり設定温度)50℃設定でもあたためられます。(29ページ参照)

湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ レンジ 200W 2分〜2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W を使い 2分〜2分30秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 5分〜5分30秒 加熱します。

•バターやチョコレート、煮干しは、 レンジ 700W 、 レンジ 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ 700W 1〜2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ レンジ 200W 3〜4分 途中かき混ぜながら加熱します。

冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

•食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　(1mL＝1cc)

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400〜500mLを入れて図のようにラップをします。 破裂防止のため1cmくらいあける ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 700W 4〜5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6〜7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたため または 1ごはん

焼きいも

250℃ 48～52分

下段

カロリー(1本分)　約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2～4本

作りかた
さつまいもは角皿に並べて下段に入れ オーブン 250℃ 48～52分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。

葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに ラップでぴったり包む

●22ページのゆで野菜のコツも参照してください。

イタリアンサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜
6 葉 菜
7 根 菜

レンジ

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1人分)　約400kcal

材料(4人分)
- さやいんげん …… 200g
- じゃがいも …… 大2個(約400g)
- サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
- プロセスチーズ …… 60g
- スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
- Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個(約50g)
- Ⓐ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓐ こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… カップ1/2
- レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
1. さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、ゆで野菜 6 葉菜 で加熱してざるにとります。
2. じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 7 根菜 強 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
3. プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
4. ボールに Ⓐ を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
5. 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

筑前煮

付属品は使用しない

レンジ 700W　約8分
レンジ 200W　50～60分

カロリー(1人分)　約250kcal

材料(4人分)
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
- にんじん(乱切り) …… 100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
- れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
- 干ししいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
- Ⓐ だし汁 …… カップ1
- Ⓐ 酒 …… 大さじ3
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ4
- Ⓐ しょうゆ …… カップ1/4
- サラダ油 …… 適量

作りかた
1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
2. 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分 レンジ 200W 50～60分 リレー加熱し、かき混ぜます。

(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)

煮もののコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

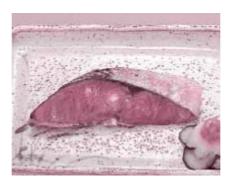
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

鮭のホイル焼き

オーブン	210℃ 26〜30分	上段

カロリー（1個分）　約200kcal

材料（4個分）
生鮭(1切れ・約80gのもの)……………… 4切れ
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）…………………… 4尾
生しいたけ…………………… 4枚
玉ねぎ(薄切り)………… 大1個(約200g)
レモン(薄切り)…………………… 4枚
バター(5mm角に切る)…………………… 40g
塩、こしょう、レモン汁………… 各少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ オーブン 210℃ 26〜30分 焼きます。

鮭の塩焼き

グリル	28〜30分	上段

カロリー（1切れ分）約170kcal

材料（4切れ分）
生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）‥ 4切れ
塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸ ② を上段に入れ グリル 28〜30分 焼きます。
❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も同様にして焼きます。
• 焼きが足りなかったときはさらに グリル で追加加熱します。

魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分）　約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し 24〜26分 焼きます。

魚介類の解凍

いかの三種盛り

付属品は使用しない

PAM解凍 4さしみ	レンジ

加熱時間の目安　約9分

材料（4人分）
冷凍いか ………………………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 …… ½腹（約50g）
酒 ……………………………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに ………………… 大さじ1
卵黄……………………………… ½個分
酒 ……………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ………………………… 大さじ1
砂糖、だし汁 ………………… 各小さじ1
酒 ……………………………… 少々
木の芽（みじん切り）……………… 4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ PAM解凍 4さしみ (1度押し)で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• PAM解凍 のコツは20ページを参照します。

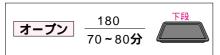
肉

焼き豚

カロリー　約1270kcal

材料

豚肩ロース肉（かたまり）……約500g

Ⓐ
- しょうが（みじん切り）……1かけ
- 長ねぎ（みじん切り）……½本
- しょうゆ、酒……各大さじ4
- 砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた

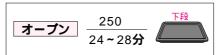
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから、汁気をきった①をのせ下段に入れ オーブン 180℃ 70〜80分 焼きます。

❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕

- 豚肉は直径5〜7cmのものを使います。

ハンバーグ

カロリー（1個分）　約1800kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）‥小1個（約150g）
- バター……20g

Ⓑ
- 合びき肉……450g
- パン粉……カップ1
- 牛乳……大さじ4½
- 卵（ときほぐす）……1½個
- 塩……小さじ½
- こしょう、ナツメグ……各少々

トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた

❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 700W 約2分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、② を並べ、下段に入れ オーブン 250℃ 24〜28分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3〜4分短かめにします。

蒸し鶏のねぎみそあえ

付属品は使用しない

レンジ 700W　4〜5分

カロリー（1人分）　約170kcal

材料（4人分）

鶏むね肉（1枚約250gのもの）……1枚

Ⓐ
- 酒……大さじ1
- しょうが汁……少々

Ⓑ
- みそ……大さじ1½
- 砂糖……大さじ1弱
- みりん……大さじ½
- 酢……大さじ1

長ねぎ（みじん切り）……大さじ1½

しらがねぎ、あさつき（小口切り）……各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Ⓐ をふりかけ5〜10分おきます。

❷ ①の皮を上にして軽くラップをし レンジ 700W 4〜5分 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。

❸ 容器に合わせたⒷを入れ、レンジ 200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

こめ

ご 飯 (炊飯)

付属品は使用しない

レンジ 700W	約８分
レンジ 200W	25〜30分

カロリー（1人分）　約260kcal

材料（4人分）
米 …………… カップ２(320g)
水 …………… 440〜480mL

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ 700W 約８分、レンジ 200W 25〜30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない

レンジ 700W	約８分
レンジ 200W	35〜40分

カロリー（1人分）　約70kcal

材料（4人分）
米 …………… カップ½(80g)
水 …………… 600mL
塩 …………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ 700W 約８分 、レンジ 200W 35〜40分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤 飯 (おこわ)

付属品は使用しない

レンジ 700W	13〜15分

カロリー（1人分）　約310kcal

材料（4人分）
もち米 …………… カップ２(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …………… 約80g
ささげのゆで汁・水 …………… 280〜320mL
ごま塩 …………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 700W 13〜15分 加熱し、残り時間４〜５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは27ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →(リレー加熱) レンジ 200W
カップ１(160g)	240〜260mL	約 ６ 分 → 15〜18分
カップ３(480g)	640〜700mL	約10 分 → 30〜35分

●おかゆの水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →(リレー加熱) レンジ 200W
カップ¼(40g)	300mL	約 ５ 分 → 25〜30分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ１(160g)	160〜180mL	約10分
カップ３(480g)	460〜480mL	約20分

グラタン

マカロニグラタン

加熱時間の目安（4皿分）約25分
カロリー（1人分）　約500kcal

材料（4人分）

マカロニ ………… 80g

Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）………… 100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………… 8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）………… ½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）………… 小1缶（約50g）
- バター ………… 25g
- 塩、こしょう ………… 各少々

ホワイトソース ………… カップ3
ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）………… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約5分 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を角皿に並べ、下段に入れ グラタン で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ500W であたためてから焼きます。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ700W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2〜4分	5〜6分	8〜10分

冷凍グラタン

グラタン
加熱時間の目安　約32分

材料（4人分）
冷凍グラタン
（市販のもの・1個約220〜250g）………… 4皿

作りかた
冷凍グラタンを角皿に並べ、下段に入れ グラタン で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げておくと、ふきこぼれが防げます。
- 加熱室が熱いときは、仕上がり調節を 強 にするか、手動調節します。
(39ページ参照)

グラタンのコツ

●分量は
一度に1〜4人分まで焼けます。

●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは

4皿が斜めに入らないときは左図のように並べます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは オーブン 210℃ で様子を見ながら焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

卵

ベーコンエッグ

付属品は使用しない

レンジ 200W	2分30秒～3分

カロリー（1個分）　約110kcal

材料（1個分）
- 卵 …… 1個
- ベーコン（1cm角に切る）…… ⅓枚
- 玉ねぎ（薄切り）…… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ 200W 2分30秒～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ 200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない

レンジ 500W	約2分
レンジ 500W	30～40秒

カロリー（1個分）　約110kcal

材料（4人分）
- 卵 …… 2個
- Ⓐ
  - バター（きざむ）…… 大さじ½
  - ハム（5mm角に切る）…… 50g
  - 生クリーム …… 大さじ2
  - 塩 …… 少々
  - 砂糖 …… 小さじ½
  - こしょう …… 少々

作りかた
❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
❷ レンジ 500W 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ 500W 30～40秒 加熱してかき混ぜます。

いり卵

付属品は使用しない

カロリー（1個分）　約90kcal

材料・作りかた
❶ 卵（1個）を耐熱コップに割り入れ、砂糖（小さじ1）、塩（少々）を加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ 500W 50秒～1分 加熱しますが、途中でふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

茶わん蒸し

オーブン	150℃ 44～48分	下段

カロリー（1人分）　約130kcal

材料（4人分）
- 卵液（卵1にだし汁約3の割合）
- 卵 …… 3個（約150mL）
- Ⓐ
  - だし汁 …… 450～500mL
  - しょうゆ、塩 …… 各小さじ¾
  - みりん …… 小さじ1
- 鶏肉（そぎ切り）…… 約40g
- 酒 …… 少々
- えび（殻つき）…… 4尾
- かまぼこ（薄切り）…… 8枚
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）…… 8切れ
- ゆでぎんなん …… 8個
- 三つ葉 …… 適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を角皿に下図のように並べ、下段に入れ オーブン 150℃ 44～48分 加熱し、残り時間15分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

卵

ヘルシーメニュー

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約26分
カロリー(1個分)約90kcal

材料(12個分)
- 鶏もも肉(1枚約250gのもの)……2枚
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ1
  - しょうが(すりおろしたもの)…小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの)…小さじ1
  - こしょう……少々
- 片栗粉……大さじ3

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの (1度押し)で加熱します。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(12個分)
- 豚ヒレ肉(かたまり)……300g
- 塩、こしょう……各少々
- 煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)……適量
- 小麦粉(薄力粉)……大さじ2
- 卵(ときほぐす)……1個

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 角皿にのせた焼網に ②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの (1度押し)で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、**チキンカツ**になります。
- 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると**白身魚のフライ**ができます。
- 大正えびまたはブラックタイガー(12尾)に、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱すると**えびのガーリックフライ**になります。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約22分
カロリー(1個分)約80kcal

材料(10個分)
- きす(開いたもの)……8尾(約200g)
- 小麦粉(薄力粉)……大さじ1強
- 卵(ときほぐす)……½個
- 天かす……約50g

作りかた

❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 角皿にのせた焼網に ② を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの (1度押し) 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- きすは、**えび、いか、あなご**などに代えてもよいでしょう。
- 5㎜厚さに切った**れんこん、かぼちゃ、さつまいも**なども同様に作れます。

ヘルシー揚げもののコツ

●分量は
表示の分量の ½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安　約29分
カロリー(1枚分)　約400kcal

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……2枚(約450g)

Ⓐ
- 塩、こしょう……各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)……各少々

作りかた

❶ 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。

❷ 角皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1本分)　約100kcal

材料

鶏手羽先……6本(約360g)

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1

作りかた

❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。

❷ 角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 鶏手羽先は、2～8本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1個分)　約80kcal

材料(10個分)

豚ロース肉(薄切り)……10枚(250～300g)

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1

Ⓑ
- にんじん(7～8mmのせん切り)……100g
- さやいんげん……100g

作りかた

❶ 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。

❷ Ⓑを合わせてラップで包み ゆで野菜 6葉菜 で加熱し、10等分にしておきます。

❸ ①を1枚ずつ広げ②をその上にのせて巻きます。

❹ 角皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

ピーマンの肉づめ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約25分
カロリー(1個分)　約60kcal

材料(12個分)

ピーマン……6個

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……½個(約100g)
- バター……大さじ½(約6g)

Ⓑ
- 豚ひき肉(または合びき肉)……200g
- パン粉……15g
- 卵……1個
- 塩……小さじ½
- こしょう……少々

小麦粉……適量

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 約1分30秒 加熱して、あら熱をとります。

❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。

❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。

❹ 角皿にのせた焼網に、③を並べ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は

チキンのハーブ焼きは、1～2枚です。枚数によって仕上がり調節を使い分けます。1枚は仕上がり調節 弱、この分量以外のオート調理はできません。

●加熱後、角皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまることがあります。
脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、角皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

付属品は使用しない

ヘルシー 炒めもの　レンジ

焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー（標準量）約430kcal

材料（標準量）（1～2人分）

焼きそば用めん（ソース付）	1袋
野菜ミックス（約250gのもの）	1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ ヘルシー 炒めもの （3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分
カロリー（標準量）約370kcal

材料（標準量）（2～3人分）

	牛もも肉（細切り）	150g
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	4個
Ⓐ	ゆでたけのこ（細切り）	50g
Ⓑ	しょうゆ	小さじ1
Ⓑ	オイスターソース	大さじ1
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	砂糖	小さじ1
Ⓑ	鶏がらスープ（顆粒）	小さじ1
Ⓑ	片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの （3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

八宝菜

加熱時間の目安　約7分
カロリー（標準量）約420kcal

材料（標準量）（2～3人分）

Ⓐ	豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）	50g
Ⓐ	えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	4尾
Ⓑ	白菜（ひと口大のそぎ切り）	150g
Ⓑ	ねぎ（5㎜幅の斜め切り）	50g
Ⓑ	ゆでたけのこ（薄切り）	50g
Ⓑ	しいたけ（そぎ切り）	2枚
Ⓑ	にんじん（薄切り）	25g
Ⓑ	さやえんどう（筋を取る）	4枚
Ⓒ	鶏がらスープ（顆粒）	小さじ2
Ⓒ	酒	大さじ1
Ⓒ	砂糖	小さじ½
Ⓒ	片栗粉	小さじ1
Ⓒ	ごま油	小さじ½
Ⓒ	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの （3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

●分量は
表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません）
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りないときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

お菓子・パン

チーズチップス

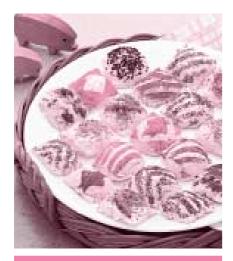
付属品は使用しない

レンジ 700W　4分〜4分30秒

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ（4等分する）……3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた
❶ チーズに Ⓐ の中から好みのものを選んでのせます。
❷ テーブルプレートにオーブンシートを敷き、① のチーズを、間隔をあけてに並べ レンジ 700W 4分〜4分30秒 途中様子を見ながら、加熱します。

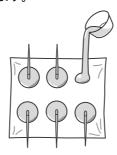
〔ひとくちメモ〕
• 型抜きで工夫をするときれいです。

べっこうあめ

付属品は使用しない

レンジ 700W　2〜3分

カロリー　約150kcal

材料
砂糖……大さじ4
水……大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 2〜3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

大福もち

付属品は使用しない

レンジ 700W　30〜50秒

カロリー（1個分）　約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ（約50g）は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 700W 30〜50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

プリン

オーブン　150℃　35〜37分　下段

カロリー（1個分）　約140kcal

材料（直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
　 水……大さじ2
水……大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ2
　 砂糖……80g
卵（ときほぐす）……4個
バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、① を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器に Ⓑ を合わせて入れ レンジ 200W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、② の型に流し入れます。
❹ 角皿に水カップ½（分量外）をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ、下段に入れ オーブン 150℃ 35〜37分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

クッキーいろいろ

お菓子 クッキー　オーブン　下段

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約1270kcal

材料（角皿１枚分）

- 小麦粉（薄力粉）……140g
- バター（室温にもどす）……70g
- 砂糖……50g
- 卵（ときほぐす）……½個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径３㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れ お菓子 クッキー （2度押し）で焼きます。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約1270kcal

材料（角皿１枚分）

- 小麦粉（薄力粉）……120g
- バター（室温にもどす）……80g
- 砂糖……40g
- 卵（ときほぐす）……１個
- バニラエッセンス……少々
- ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って下段に入れ お菓子 クッキー （2度押し）で焼きます。

ロッククッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約1300kcal

材料（角皿１枚分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……120g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- バター（室温にもどす）……40g
- 砂糖……40g
- 卵（ときほぐす）……25g
- スライスアーモンド……60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
❷ アルミホイルを敷いた角皿に大さじ１ずつこんもりと落としていきます。
❸ 下段に入れ お菓子 クッキー （２度押し）で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、39ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間３～４分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

お菓子 ケーキ　オーブン　下段
加熱時間の目安　約39分
カロリー　約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉)……90g
- 砂糖……90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分10秒 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ お菓子 ケーキ (1度押し)で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g	180g
砂糖		50g	120g	180g
卵		2個	4個	6個
バター		10g	20g	30g
牛乳		大さじ½	大さじ1	大さじ1½
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
	❺	お菓子 ケーキ		
		中	中	強
加熱時間の目安		約39分	約39分	約48分

●加熱室が熱いときは
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

チーズケーキ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約48分
カロリー　約1500kcal

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

クリームチーズ	200g
バター	30g
卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
粉砂糖	50g
小麦粉（薄力粉）	25g
生クリーム（室温にもどす）	30mL
レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）	大さじ1弱

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2分30秒〜3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に２回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、角皿にのせて下段に入れ お菓子 ケーキ（1度押し）強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

シフォンケーキ

付属品は使用しない

オーブン　150℃　54〜58分

カロリー　約1600kcal

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	卵黄	4個分
	卵白	5個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
Ⓑ	水	70mL
Ⓑ	レモン汁	大さじ1
Ⓑ	レモンの皮（すりおろす）	1個分
	サラダ油	60mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて Ⓐ をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

❷ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

❸ ①に②の⅓量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、テーブルプレートに置き オーブン 150℃ 54〜58分 焼きます。

❹ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

〔ひとくちメモ〕

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
- 焼いている途中で大きくふくらみ、表面の焼き色が気になるときは、残り時間5〜8分で表面にアルミホイルをかぶせさらに焼きます。

ロールケーキ

オーブン 予熱	170℃ 約14分	下段

予熱の目安時間　約9分
カロリー　約820kcal

材料（角皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）……60g
砂糖……60g
卵（ときほぐす）……3個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ 牛乳……大さじ1
Ⓐ バター……15g
あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）…適量

作りかた

❶ 角皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。
❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜⒶを加えて手早く混ぜます。
❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
❹ オーブン（2度押し）予熱 にし、170℃ にして、焼き時間 約14分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
❺ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❻ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
• 焼きむらが気になるときは残り時間2～3分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

パウンドケーキ

オーブン	150℃ 54～58分	下段

カロリー　約1730kcal

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
砂糖……80g
バター（室温にもどす）……100g
卵（ときほぐす）……2個
バニラエッセンス……少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。
❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて下段に入れ、オーブン 150℃ 54～58分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

マドレーヌ

オーブン	160℃ 30～32分	下段

カロリー（1個分）約150kcal

材料（直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……80g
Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ⅓
砂糖……60g
バター……60g
卵（ときほぐす）……小2個（80g）
Ⓑ レモン汁……小さじ2
Ⓑ レモンの皮（すりおろす）……⅓個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

❺ ④を下段に入れ オーブン 160℃ 30～32分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。

お菓子・パン

シュークリーム

オーブン 180℃ 42～46分 下段
カロリー（1個分） 約150kcal

材料（9個分）
小麦粉（薄力粉、ふるっておく） …… 40g
Ⓐ バター（3～4個に切る） …… 40g
　 水 …… 100mL
卵（ときほぐす） …… 約3個
カスタードクリーム …… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 …… 各適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 6～7分 加熱します。
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分10秒 加熱します。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは３～４個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２～３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター（分量外）をぬり、直径３～４cmの大きさを９個絞り出し、表面に霧を吹きます。

❻ ⑤を下段に入れて オーブン 180℃ 42～46分 焼きます。
❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ700W 4～5分

カロリー 約670kcal

材料（シュークリーム9個分）
牛乳 …… カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 大さじ1
　 コーンスターチ …… 大さじ1
　 砂糖 …… 40g
卵黄（ときほぐす） …… 2個分
Ⓑ バター …… 25g
　 バニラエッセンス …… 少々

作りかた
❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 4～5分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

バターロール（ロールパン）

オーブン 予熱	170℃ 15〜17分	下段

予熱の目安時間　約9分
カロリー（1個分）約120kcal

材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……200g
- 砂糖……大さじ2½
- 塩……小さじ½

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1（約2.5g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……30〜50mL
- 卵（ときほぐす）……½個（約25mL）
- 牛乳（室温にもどす）……70mL

バター（室温にもどす）……30g

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……ひとつまみ

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに Ⓐ とドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

角皿にのせて下段に入れ、オーブン 発酵 50〜60分 発酵させます。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で９個（１個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、下段に入れ オーブン 発酵 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓭ オーブン（2度押し）予熱 にし、170℃ にして、焼き時間 15〜17分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた ①の材料を全部もちつき機に入れ、８〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べる時はラップをはずし１個あたり レンジ 500W 20〜30秒 加熱します。

ピ　ザ

オーブン	180℃ 28〜32分	上段

カロリー（1枚分）　約1460kcal

材料（直径26cmのピザ1枚分）

小麦粉（強力粉）……150g
砂糖……約8g
塩……小さじ½（約3g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1（約3g）
ぬるま湯……40mL
牛乳（室温にもどす）……75mL
バター（室温にもどす）……5g
ピザソース（市販のもの）……適量
Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）……大¼個（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）……50g
- サラミソーセージ（薄切り）……8枚
- ピーマン（輪切り）……2個
- マッシュルーム缶（スライス）……小½缶（約25g）

スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……100g
塩、こしょう……各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 56ページ **バターロール** の作りかた①〜⑤の要領で生地を作ってガス抜きし2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。（ベンチタイム）
❷ 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄くぬります。
❸ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
❹ ピザソースをぬり、Ⓐ を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❺ 角皿を上段に入れて［オーブン］［180℃］［28〜32分］焼きます。

イギリスパン

付属品は使用しない

オーブン	170℃ 50〜54分

カロリー（1個分）約940kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）

小麦粉（強力粉）……220g
砂糖……小さじ4
塩……小さじ1弱（約4g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ2弱（約5g）
ぬるま湯……130〜150mL
バター……10g

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 56ページ **バターロール** の作りかた①〜④の要領で生地を作り［オーブン］［発酵］［50〜60分］発酵させます。
❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。（ベンチタイム）
❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、角皿にのせて下段に入れ［オーブン］［発酵］［30〜40分］発酵させます。
❺ ④をテーブルプレートに置き［オーブン］［170℃］［50〜54分］焼きます。

オニオンロール

オーブン 予　熱	170℃ 約16分	下段

予熱の目安時間　約9分
カロリー（1個分）180kcal

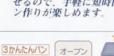
材料（9個分）

バターロール生地
（材料・作りかたは56ページ参照）
玉ねぎ（薄切り）……50g
ベーコン（細切り）……20g
こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ、粉チーズ……各適量

作りかた

❶ 56ページ **バターロール** の作りかた①〜⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）
❷ 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。
❸ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。
❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べ、霧を吹いて下段に入れ［オーブン］［発酵］［25〜35分］発酵させ、上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふります。
❺ ［オーブン］（2度押し）［予熱］にし、［170℃］にして、焼き時間［約16分］セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

レンジで発酵

かんたんパン (シンプルパン)

加熱時間の目安　約28分
カロリー(1個分)　約70kcal

材料(9個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 150g
- 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
- 塩 …… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 90〜100mL
バター …… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ [レンジ500W] [約30秒] 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❹ テーブルプレートの中央に③の生地をのせ [PAM発酵] (レンジ)で [8〜10分] 一次発酵させます。

❺ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で9個(1個約30g)に切り分けます。

❼ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレート(写真参照)に並べます。(角皿は使えません。)

❽ 生地に霧を吹き [PAM発酵] (レンジ)で [8〜10分] 二次発酵させます。

❾ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら角皿にのせ、下段に入れ [3かんたんパン] で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5〜2倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が2倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

59ページにつづく

パンいろいろ

ミニピザ　セサミパン　レーズンパン

ピザ・ミニピザ

オーブン	170℃
予熱	17〜20分

予熱の目安時間　約9分
カロリー(直径24cm・1枚分)　約1380kcal

材料(直径24cm 1枚分または直径13cmを4枚分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは58ページ参照) …… 1回分
マヨネーズ …… 適量
にんにく(すりおろす) …… 1片

Ⓐ
- アンチョビー(細かく切る) …… 2〜3枚
- ゆで卵(5mm厚さに切る) …… 1個
- オリーブ(5mm厚さに切る) …… 3〜5個

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 100g
オリーブオイル …… 適量

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①〜⑤を参照して生地を作り、一次発酵します。発酵後、生地を軽く押してガス抜きをし、丸めます。(ミニピザを作るときは4等分して丸めます。)

❷ 角皿にオーブンシートを敷き、上に生地をのせます。手にオリーブオイルをつけて生地を円形にのばします。

❸ 火の通りをよくするためにフォークで全体に穴を開けます。

❹ マヨネーズとにんにくを混ぜ合わせて生地にぬり、Ⓐをのせてその上にチーズを散らします。

❺ [オーブン] (2度押し) [予熱] にし、[170℃] にして、焼き時間 [17〜20分] セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 57ページのピザのソースや具(各½量)やお好みのソース、具をのせてもよいでしょう。

レーズンパン

カロリー(1個分)　約80kcal

材料(9個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは58ページ参照) …… 1回分
レーズン …… 30g
グラニュー糖 …… 適量

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①〜③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた④〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー(1個分)　約90kcal

材料(9個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは58ページ参照) …… 1回分
黒ごま …… 20g

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①〜③を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた④〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた角皿に並べます。

❹かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

かんたんパンのコツ

●発酵の時間は
一次発酵は8〜10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25〜30℃
二次発酵	12〜20分	5〜7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

付属品は使用しない

PAM 発酵（レンジ）	60～90分

仕上がり調節 弱

カロリー　約330kcal

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）… 500mL
ヨーグルト
（市販のプレーンタイプ）……… 50～100g

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ700W 4～5分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして PAM 発酵（レンジ）弱 で約 90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び PAM 発酵（レンジ）弱 で 60～90分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

野菜サラダに

チーズ風ヨーグルト

❶ 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト（適量）を入れて冷蔵室で3～4時間放置し、水分を取ります。

ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト ……… 大さじ2
クリームチーズ ……… 40g
マヨネーズ ……… 大さじ1
塩 ……… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

●**1回の分量は**
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●**使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●**種菌（スターター）は**
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●**でき上がりの目安は**
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●**保存方法、保存期間は**
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

●**室温で発酵させるカスピ海ヨーグルトの発酵はできません。**

納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納　豆

付属品は使用しない

PAM 発酵（レンジ）	約180分

仕上がり調節 弱

カロリー　約670kcal

材料（4人分）

大豆	カップ1（150g）
水	カップ3
納豆（市販のもの）	20g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷ ① の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ落としぶたとふたをして レンジ700W 8〜10分 、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ700W 約1分 、レンジ200W 60〜90分 途中様子を見ながら2〜3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）

❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM 発酵（レンジ）弱 で 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM 発酵（レンジ）弱 で 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

付属品は使用しない

PAM 発酵（レンジ）	約180分

仕上がり調節 強

カロリー　約440kcal

材料（4人分）

もち米	カップ½（80g）
水	カップ3
板麹	80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ700W 約10分 、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。

❷ 60〜55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM 発酵（レンジ）強 で 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再び PAM 発酵（レンジ）強 で 約90分 発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM 発酵（レンジ）を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を 弱 に、甘酒は 強 に設定とそれぞれ使い分けます。（25ページ参照）

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4〜5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4〜5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

蒸し料理

豚肉とザーサイの蒸しもの

付属品は使用しない

レンジ700W　4～5分

カロリー(1人分)　約260kcal

材料(6人分)
豚薄切り肉……200g
ザーサイ(かたまり)……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
Ⓐ 塩……少々
Ⓐ 酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた
❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
❸ 皿に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけておおいをします。
❹ レンジ700W 4～5分 蒸します。

かんたん肉まん

付属品は使用しない

レンジ200W　5～6分

カロリー(1個分)　約150kcal

材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは58ページ参照)……1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく)……6個

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ほうれん草と豆腐の水餃子

付属品は使用しない

レンジ500W　約4分
レンジ200W　約3分

カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)
〈餃子の皮の生地〉
Ⓐ 小麦粉(強力粉)……30g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)、片栗粉……各10g
Ⓐ お湯(80℃)……30mL
Ⓐ 塩……少々
〈餃子のたね〉
ゆでたほうれん草(細かくきざむ)……70g
木綿豆腐……⅙丁(50g)
ねぎ、しょうが(各みじん切り)……各小さじ1弱
干ししいたけ(もどしてみじん切り)……1枚分
すりごま……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
ごま油、塩……各適量

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2～3分間こね生地を作ります。
❷ ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❹ ボールに③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❺ ②の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❻ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に④のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❼ 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。
❽ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分 、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

豆腐料理

豆腐のチーズケーキ

付属品は使用しない

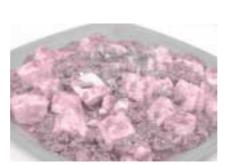
レンジ700W　3～5分
レンジ500W　20～30秒

加熱時間の目安　約４分
カロリー(1/8切れ分)　約120kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
絹ごし豆腐 …… 1丁(約300g)
砂糖 …… 80g
ヨーグルト …… 2/3カップ(150g)
レモン汁 …… 大さじ1
Ⓐ ゼラチン …… 10g
　 水 …… 大さじ4
Ⓑ 生クリーム …… 200mL
　 砂糖 …… 20g
ビスケット(市販のもの) …… 12枚
バター(室温にもどす) …… 50g
ブルーベリージャム …… 適量

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き レンジ700W 3～5分 加熱し、水分をよくきっておきます。
❷ ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっとりさせます。
❸ 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。
❹ Ⓐの分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。
❺ ボールに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよくすり混ぜます。
❻ ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。
❼ ④のゼラチンを レンジ500W 20～30秒 加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。
❽ 別のボールにⒷを入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。
❾ ⑧を③の型に流し入れて、冷蔵室で冷やし固めます。

〔ひとくちメモ〕
• ⑤で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになるでしょう。
•ヨーグルトは手作りヨーグルトを使ってもよいでしょう。

マーボー豆腐

付属品は使用しない

レンジ700W　約2分・約2分
レンジ700W　約５分

加熱時間の目安　約９分
カロリー(1人分)　約270kcal

材料(6人分)
木綿豆腐 …… 1丁(350～400g)
Ⓐ 豚挽き肉 …… 100g
　 長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
　 にんにく(みじん切り) …… 小さじ1弱
　 サラダ油 …… 大さじ1
　 豆板醤 …… 小さじ1
Ⓑ 甜麺醤 …… 大さじ1強
　 しょうゆ …… 大さじ1
　 酒 …… 大さじ2
　 中華風スープの素(顆粒) …… 小さじ1/2
　 水 …… 100mL
　 片栗粉 …… 大さじ1
　 ごま油 …… 小さじ1

(1mL＝1cc)

作りかた
❶ 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き、レンジ700W 約2分 加熱し、よく水分をきってから、1.5cm角に切ります。
❷ 深めの容器にⒶの材料を入れて レンジ700W 約2分 加熱します。
❸ ②に合わせたⒷを入れ、よくかき混ぜ、①を入れ レンジ700W 約5分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•いろどりとして、出来上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。
•ごま油は調理後ふりかけてもよいでしょう。

油で揚げない 揚げパン

かんたんカレーパン

3かんたんパン　オーブン　下段
加熱時間の目安　約28分
カロリー(1個分)　約120kcal

材料(9個分)
かんたんパンの生地
　(材料・作りかたは58ページ参照) …… 1回分
市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
　 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る) …… 適量
　(作りかたは47ページ参照)
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた
❶ レトルトカレーを深皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ700W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから９等分しておきます。
❷ かんたんパン 作りかた ①～⑤を参照して一次発酵、ガス抜きをし、9個(1個約30ｇ)に切り分け生地を丸めます。
❸ 楕円形にのばし ① の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ PAM 発酵 (レンジ) で 約8分 二次発酵させます。
❺ かんたんパン 作りかた ⑨の要領でオーブンシートごと角皿に移し、下段に入れ、3かんたんパン で焼きます。

仕様

項目		仕様
電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
オーブン		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行400×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量（重量）		約13kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

 NH106195・01・2003・03（日）3